

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS**

TESIS PROFESIONAL

**PLATILLOS REPRESENTATIVOS DE
COPAINALÁ, SU HISTORIA Y
TRADICIÓN**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN GASTRONOMÍA**

PRESENTA

CITLALI HERNÁNDEZ ELERIA

DIRECTOR(A) TESIS

L.P BRENDA CAROLINA MORALES PEREZ



AGRADECIMIENTO Y/O DEDICATORIA

Agradezco primeramente a Dios por haberme guiado y acompañado en el transcurso de mi carrera, por brindarme fortaleza en momentos de debilidad y situar a grandes personas en el camino, para ofrecerme apoyo.

A mi madre, Olidia Eleria Reyes agradezco los valores inculcados y el gran esfuerzo que realizó siendo madre, padre, amiga y consejera durante el transcurso de mi carrera, siendo ella la pieza fundamental que he tenido para poder concluir esta etapa de mi vida.

Agradezco también a Jorge Arturo Gutiérrez Gutiérrez quien me fue de mucho apoyo para poder terminal este proyecto.

Así también debo agradecer a la profesora Maribel Jiménez Juárez quien me apoyo en la investigación de campo en Copainalá, tenía el gran sueño de que ésta tesis culminara y ella pudiera estar presente, lamentablemente Dios tiene planes diferentes para todos, ya no está con nosotros pero le agradezco enormemente por todo el apoyo que me dio en vida.

A la profesora Brenda Carolina Morales Pérez le agradezco su dedicación brindada, por compartir sus conocimientos para el desarrollo de esta investigación y por darme el tiempo que se necesitaba para que este proyecto final se presentara en tiempo y forma.

Así también agradezco a los profesores quien me otorgaron los conocimientos necesarios y propicios, los cuales se han esforzado por enseñarnos las bases de lo que ahora ya sabemos para dar este último paso. Y a mis amigos quienes me ofrecieron su amistad incondicional.

CONTENIDO

Introducción	1
Justificación	2
Planteamiento del problema.....	3
Objetivos	4
General.....	4
Específicos.....	4
Marco teórico.....	5
La cocina tradicional.....	5
La milpa, parte fundamental en la gastronomía.....	7
La gastronomía y utensilios históricos de la cocina tradicional	8
La comida es cultura.....	10
Comunidad zoque	11
Ubicación geográfica	12
Antecedentes históricos.....	13
Festividades importantes de Copainalá.....	15
San Vicente Ferrer	15
San Miguel Arcángel.....	16
Santa Ana	16
Concepción.....	17
Santísima Trinidad.....	17
Museo cultural comunitario	17
Gastronomía emblemática de la región	23
Tzata.....	24
Pimbu	25
Chipilín en caldo	26
Tamal pinto (Pijtu Ane).....	26
Tamal de hierba santa (Jaku `Ane).....	27
Bebida blanca o pinol blanco.....	28
Polvillo.....	28
Mistela	29
Cupzi.....	30

Dulce de pepita de calabaza con panela.....	30
Conserva de condua	31
Metodología.....	32
Diseño de investigación.....	32
Población.....	32
Muestra.....	32
Instrumento de medición.....	32
Descripción de las técnicas a utilizar	33
Presentación y análisis de resultados.....	34
Conclusión.....	44
Propuestas y/o Recomendaciones	45
Referencias documentales	46
Anexos.....	48
Anexo 1	49
Anexo 2	50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Ubicación y pueblos colindantes de Copainalá.....	13
Figura 2. Traje regional del hombre zoque.....	18
Figura 3. Traje regional de la mujer zoque.....	18
Figura 4. Vestimenta del weya weya y su familia.....	19
Figura 5. Camarín de madera decorado de Moctezuma.....	20
Figura 6. Piezas arqueológicas.....	20
Figura 7. Utensilios de cocina antiguos.....	21
Figura 8. Simulación de una vivienda zoque en años anteriores.....	21
Figura 9. Piezas arqueológicas.....	21
Figura 10. Piezas arqueológicas encontradas en Copainalá.....	22
Figura 11. Vestimenta de danzas autóctonas.....	22
Figura 12. Adobado de res con Frijol achicatanado.....	34
Figura 13. Pimbu.....	37
Figura 14. Frijol con chipilín.....	38
Figura 15. Transmitiendo desde la cabina de radio “X E Copa La Voz de los Vientos”.....	40
Figura 16. Técnicas y utensilios del adobado de res con frijol achicatanado o sancochado.....	41
Figura 17. Técnicas y utensilios del Stzo Po Pimbu.....	42
Figura 18. Técnicas y utensilios del frijol con chipilín.....	43

INTRODUCCIÓN

La gastronomía mexicana es reconocida por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (en inglés United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, UNESCO) como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Esto por ser una pieza fundamental de la identidad, al comprender actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias, costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales; muchos de los cuales se conservan, mientras otros han evolucionado junto con la vida cotidiana de las sociedades (UNESCO, 2010).

La región de Copainalá es un pueblo de origen prehispánico, fundado y habitado mayoritariamente, hasta la actualidad, por indígenas zoques. Colinda al norte con los municipios de Tecpatán, Francisco León y Coapilla; al este con los municipios de Coapilla y Chicoasén; al sur con los municipios de Chicoasén, San Fernando y Berriozábal; al oeste con los municipios de Tecpatán y Berriozábal. Su principal medio de comunicación es una carretera estatal que la une hacia el sur con San Fernando y la capital estatal, Tuxtla Gutiérrez, de la que la separan unos 70 kilómetros.

Esta comunidad zoque es muy rica tanto en costumbres, tradiciones, gastronomía como en montañas, ríos, flora y fauna. Cuenta con una cultura muy arraigada pero viva, en cuanto a sus platillos tradicionales y típicos de la región que suelen ser poco conocidos. No existe un acervo bibliográfico que describa lo grandiosa y extensa que es la gastronomía zoque en Copainalá. Por ello se realiza este proyecto de investigación para dejar algunos antecedentes generales de las comidas más emblemáticas de Copainalá, su cultura, historia y tradición.

La cocina tradicional es parte de nuestra identidad y, sobre todo, de la vida cotidiana; los productos naturales que se producen en cada región hacen posible una dieta variada y equilibrada llena de tradición. Esta cocina es de mucha importancia en la gastronomía, ya que “sin tradición no hay vanguardia” (Hernández, 2018).

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación está enfocada en tres de los platillos más representativos de Copainalá con el fin de que, éstos sean conocidos para saber su historia, procedimientos, ingredientes, sus técnicas y métodos de elaboración y, con ello, lograr que permanezcan vivas las tradiciones culturales como hasta ahora. Por ello la siguiente investigación se enfoca y da a conocer que, a pesar del paso de los años, la cultura aún no se ha perdido, solo falta elaborar métodos y herramientas para difundirla.

Es importante destacar que las costumbres de cada pueblo son representativas tanto para los que habitan allí como para los que son de fuera. Este trabajo es un intento de dar a conocer al resto de la población que hay que cuidar y motivar a los jóvenes para que las nuevas generaciones no se pierdan de las riquezas que brinda la cultura de la región.

Las raíces son una herramienta fundamental para evitar perder la identidad cultural original. La población zoque de Copainalá, posee una enorme riqueza cultural llena de aromas, colores, y sabores, con ello se va desprendiendo un aspecto tan importante como es el folklore, siendo parte de mantener viva las tradiciones culturales y costumbres legadas de generación en generación, incentivándoles a la población, conservar la identidad, transmitiendo valores y cualidades que ésta nos brinda.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Cuando hablamos de cultura nos referimos a los ámbitos del medio social que tienen las personas que viven en determinados lugares; desde la forma de vestir, hasta la forma de hablar.

En este proyecto de investigación se plantea el estudio de las tradiciones y platillos zoques de la región de Copainalá, para poder conocer más sobre la productividad del lugar y su desarrollo, así como los cambios ocurridos en sus estilos de vida, mismos que se ven reflejados en su alimentación y, en especial, en la desaparición de saberes y prácticas culinarias propicias.

Un claro ejemplo de estas prácticas culinarias es que los alimentos cosechados en la región son transformados en diferentes platillos o guisos que tienen una gran trascendencia cultural e histórica, y que son expuestos en sus fiestas o ferias patronales.

Para cada una de las familias zoques es importante la difusión de los usos y costumbres populares del lugar, ya que preservan y fortalecen la importancia de las raíces prehispánicas zoques.

La cocina tradicional regional zoque es un patrimonio social e histórico que se ha enriquecido generación tras generación y se ha recreado y transformado localmente, por lo tanto es de suma importancia darle auge a nuestras culturas y así poder mantenerlas vigentes.

OBJETIVOS

GENERAL

Documentar la elaboración de tres platillos que se consumen cotidianamente y en fechas festivas en el municipio de Copainalá. Estos son: frijol con chipilín, adobado de res con frijol achicatanados y Stzo Po Pimbu.

ESPECÍFICOS

Identificar las principales técnicas culinarias empleadas en la preparación del adobado de res con frijol achicatanado o sancochado, Stzo Po Pimbu y Frijol con chipilín.

Difundir la historia del adobado de res con frijol achicatanado o sancochado, Stzo Po Pimbu y Frijol con chipilín a través de capsulas informativas en la estación de radio del municipio.

Describir el proceso tradicional de elaboración de los platillos anteriormente mencionados.

MARCO TEÓRICO

En este apartado se encuentran temas a abordar como la cocina tradicional mexicana, la gastronomía en México, la comida como cultura utensilios de la cocina tradicional, los zoques, ubicación e historia de Copainalá, sus fiestas más representativas y su museo histórico.

En México, hay contrastes y diversidad cultural. En la actualidad aun conviven culturas prehispánicas, una parte que se niega a olvidar sus rituales y ceremonias, y otra que no quiere imaginarse que hay historia, diversidad y formas para ellos arcaicas (Illescas *et al.* 2014).

LA COCINA TRADICIONAL

La actual cocina mexicana tiene todavía mucho de la vieja cocina prehispánica, y un vivo mestizaje que conserva las tradiciones culinarias, así como defiende sus orígenes nutricios.

La comida del México prehispánico empieza hoy a desplegarse de nuevo y muestra la variedad inmensa del entorno ecológico de entonces: insectos, animales diversos, plantas de todos tipos... Nuestros antepasados aprovecharon sabiamente lo que la naturaleza les proporcionaba y lo transformaron en platillos de peculiares sabores: su imaginación no tuvo límites. Descubrieron, además, los poderes curativos de los alimentos: qué evitar y qué comer para prevenir y curar enfermedades (Cruz *et al.* 2010).

La gastronomía prehispánica es rica en sucesos, esencias y mitos en torno a los productos de la tierra, mismos que siguen siendo parte fundamental de la dieta de los mexicanos y que fueron adoptados en otras cocinas. La gastronomía es una de las más ricas del mundo, si consideramos que su particularidad es el mestizaje, la influencia y cohesión de varias cocinas: prehispánica, española y francesa.

El mundo prehispánico, gastronómicamente hablando, según (Niembro y Tellez 2012) citando a Bernal, (1984), liga algunos productos específicos: tortilla, maíz, chile y frijol; animales como el guajolote, el chocolate, los tamales, las aguas frescas y algunas frutas propias de la tierra que, combinados, serán principalmente la base de la dieta de nuestro pasado indígena, aunque entre los mayas, tarascos y huicholes el venado también será parte de la dieta, como lo veremos en otro momento. Incluso existen pruebas arqueológicas que muestran que el chile, el amaranto, el

aguacate y la calabaza ya se sembraban desde hace más de 5 mil años antes de la era cristiana y que formarían parte de la dieta alimenticia de las primeras civilizaciones precortesianas. Incluso en las leyendas de la creación de la cosmovisión indígena, frutales como la tuna van a ser el resultado de sus creencias que han llegado a nuestros días: las tunas que nacen del nopal en nuestro escudo nacional (alegoría de Quetzalcóatl) son rojas, pues fueron producto del sacrificio de Copil, a quien le extrajeron el corazón para arrojarlo a la laguna donde posteriormente nacería la piedra y el tunal (Abad y Matarin, 2003).

Otra de las riquezas gastronómicas mexicanas es el chocolate, a través del tratamiento del grano del cacao. Hablar del chocolate es profundo y extenso, por lo cual sólo se dirá, que hizo las delicias en un inicio de los reyes nahuas y de la nobleza –los pillalli-, después paso a ser procesado en los conventos. El chocolate también es producto de un mestizaje cuando se combinó con la leche, producto que los aztecas desconocían. Pero el chocolate vendrá a ser uno de los condimentos de un guiso por demás castizo y mestizo: el mole.

De acuerdo con algunos planteamientos e hipótesis el antecedente indígena del mole fue un guiso líquido llamado mulli. El mulli era, según Adela Fernández, “una salsa propia de los nahuas en la que se combinaban varios chiles”(Fernández 2016) y ya desde las crónicas de Sahagún – nos dice Paco Ignacio Taibo- que se hablaba del mulli, el cual era muypreciado en los casamientos indígenas. Este guiso se combinaba con maíz y podría llevar trozos de carne.

En los fogones de las casas, en las magníficas ollas de barro, en los molcajetes, la alquimia y la metamorfosis de ingredientes que deslumbraban en la comida de todos los días. Las manos de las mujeres ejerciendo la magia cotidiana, transformando los elementos más humildes en manjares sublimes.

Para el cuerpo, los sabores y los aromas recibidos de la tierra y de los lagos. Para el cuerpo, lo que nuestros antepasados recolectaban y cultivaban. Para sanar, para honrar a los dioses y a los muertos o simplemente para sobrevivir y disfrutar. Para todo eso, una creatividad que aún ahora gozamos.

La cocina tradicional mexicana es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias, costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales. Esto ha llegado a ser posible gracias a la

participación de la colectividad en toda la cadena alimentaria tradicional: desde la siembra y recolección de las cosechas hasta la preparación culinaria y degustación de cada platillo.

Las cocinas constituyen elementos sobre diversos aspectos de la vida de las comunidades; la dieta, los mercados tradicionales, las formas de conservar los alimentos, las tradiciones, los procedimientos desde las viejas tecnologías hasta las innovaciones más recientes. Así como también las cocinas están al centro de procesos de intercambios culturales regionales que van conformando las identidades en el ir y venir de sus pobladores (Fernández, 2016).

En los pueblos más pequeños y tradicionales del país, los ancianos dicen que los mexicanos «están hechos de maíz», porque es el ingrediente más importante de la gastronomía nacional. Los mexicanos comen maíz todos los días; es su alimento favorito. Los antiguos habitantes de México descubrieron la forma de hacer más fácil la digestión del maíz. El proceso es simple, se llama «nixtamalización», y consiste en cocer los granos de maíz en agua con cal.

El estudio de las cocinas tradicionales nos puede permitir conocer las características de la vida social, económica y productiva de los grupos sociales o de las comunidades en las cuales se desarrolla.

La cocina mexicana es inacabada, ya que es producto de constantes mezcolanzas, novedades e innovaciones, pero siempre tiene como base la cultura prehispánica en su esencia e incluso el ámbito religioso.

La gastronomía es una cultura en desuso, cada vez el comer bien se hace un ideal, debido a que carecemos del conocimiento elemental del gozo espiritual que da esa sabiduría alimentario (Fernandez 2016).

LA MILPA, PARTE FUNDAMENTAL EN LA GASTRONOMÍA

La producción de los alimentos proporcionó la base para el desarrollo de las sociedades que dependían de una serie de plantas cuyas modificaciones y subsecuentes adaptaciones a diversas condicionales ambientales las hacían adecuadas para el consumo humano. Como un claro ejemplo se encuentra la milpa que es base fundamental de la alimentación en la población.

Una de la herencia prehispánica milenaria derivada de la observación de los ciclos de la naturaleza es la ceremonia de “milpa del santo” se realiza a mediados de agosto en el barrio de la Santa Cruz, Tepoztlán, Morelos.

La fiesta de la Virgen de Candelaria (2 de febrero), Santa Cruz (mayo 3), San Marcos (25 de abril), y finalmente el 30 de octubre, o más bien el 1 y 2 de noviembre correspondientes al Día de Todos Santos y al Día de Muertos, los cuales son de importancia desde tiempos inmemoriales en momentos claves del ciclo del maíz; es decir su inicio, la siembra, el crecimiento de la mazorca y la cosecha. Ésas cuatro fiestas constituyen en el marco fundamental para la celebración de los ritos agrícolas en comunidades campesinas tradicionales, ceremonias complejas que naturalmente muestran grandes variaciones en sus detalles específicos.

Todo lo que se refiere a la petición de lluvias y el inicio de siembra varía en abril y junio, la maduración del maíz en agosto y septiembre, la planta del maíz crece. Para fomentar el crecimiento de la milpa, se levanta una cruz en medio del campo hecha de plantas y flores, finalmente es la cosecha de la mazorca (García Barcena et al. 2013).

La milpa es el principal logro tecnológico de los agricultores y uno de los más importantes. Se fue adaptando a la gran diversidad de cambios climáticos, y a la variedad de suelos.

Los agricultores cosechan la milpa dos veces al año dependiendo de las lluvias, y a mitad de su crecimiento empiezan la siembra de frijol, para aprovechar los tiempos de lluvia y evitar que la milpa se llene de malezas y plagas, de esa manera se benefician las tierras para dos colectas. Después de extraer las mazorcas y semillas, el área de trabajo queda dispuesto para una nueva siembra (Hernández, 2018).

LA GASTRONOMÍA Y UTENSILIOS HISTÓRICOS DE LA COCINA TRADICIONAL

La Gastronomía de México contiene una lista innumerable de platillos que se diferencian por las diferentes regiones de nuestro país. En este conjunto de cocinas regionales bien diferenciadas se puede encontrar un componente indígena básico y común, tanto en el uso de sus ingredientes como en las formas de preparación de los alimentos.

La gastronomía es una faceta de la cultura de un pueblo que permite descubrir usos y costumbres de una región. Es un motor muy importante que motiva a diversas partes de la región con tal de vivir nuevas experiencias y conocer la cultura viva de cada una de ellas, su gastronomía, fiestas, costumbres, etc.

Es importante mencionar y recalcar, según García (2015) citando a Rochat (2001), que las cocinas anteriormente tenían diferentes métodos de cocción como también otros utensilios en cuanto a la preparación de los platillos en los cuales éstos aportaban un sabor y aroma diferente los cuales los identifica como únicos en la cocina mexicana; son en los pueblos y rancherías en donde podemos deleitarnos aun con algunas de estas técnicas culinarias donde es una práctica del diario vivir como levantarse de muy temprano para hacer las tortillas a mano del lado de un fogón de leños o preparar un exquisito café de olla.

Las cocinas mexicanas huelen a maíz, chile y frijol. Algunas huelen también a cacao, aguacate, jitomate y vainilla. En los pueblos de la provincia del país, dicen que todas las cocinas de México huelen a historia, porque los ingredientes que se usan actualmente para cocinar son los mismos que los antiguos mexicanos usaban hace miles de años.

Por mencionar algunos de los utensilios más representativos de nuestra cocina mexicana entran:

- El metate: fue el principal utensilio de la cocina prehispánica, el cual se usa todavía en el campo es una piedra rectangular con ayuda de otra piedra por encima que facilitan la molienda en ella.
- El molcajete: es la segunda pieza más importante de la cocina indígena: especie de la escudilla o mortero hecho de piedra gris, de la misma con la que se hizo el metate, pero con superficie uniforme y fina sirve para la molienda de productos blandos.
- El comal: disco de barro cocido que se coloca sobre el fuego o el calor de las brasas, sin tocarlas y era sostenido por piedras (en ella se cocían las tortillas previamente extendidas en el metate).
- El comitalli: una olla para los tamales como una especie de autoclave en cuyo fondo se colocaba una especie de rejilla bajo la cual se echaba un poco de agua y sobre de ella se ponían, en tandas o capas, los tamales ya envueltos en sus hojas de maíz o de plátano silvestre para que se cocieran al vapor.

- El molinillo: es un palo cilíndrico, más grueso de un lado que del otro, de unos 30 centímetros de largo. Lleva en el extremo grueso una pelota de madera estriada, y a veces en torno de ella una arandela. Se les sostiene con las palmas de las manos y se las hace girar de un lado a otro para batir y espumar, sobre todo al chocolate. Sirve para espesar también atoles y otros líquidos gruesos.

Una cosa distinguió a la cocina indígena prehispánica, más que a cualquiera otra del mundo, en su presentación y buen gusto: el variado colorido de sus viandas y el sabroso aroma que de ellas emanaba. Parecía ser una cocina hecha por pintores y para alagar la vista antes que el olfato y el gusto; pero también estos sentidos eran premiados con los olores y sabores contenidos (García, 2015).

LA COMIDA ES CULTURA

La comida es cultura cuando se produce, porque el hombre no utiliza solo lo que se encuentra en la naturaleza, sino que ambiciona crear su propia comida, superponiendo la actividad de producción a la captura. La comida es cultura cuando se prepara, porque una vez adquiridos los productos básicos de su alimentación, el hombre los transforma mediante el uso del fuego y una elaborada tecnología que se expresa en la práctica de la cocina. La comida es cultura cuando se consume, porque el hombre, aun pudiendo comer de todo, o quizá justo por ese motivo, en la realidad no come de todo, sino que elige su propia comida con criterios ligados ya sea a la dimensión económica y nutritiva del gesto, ya sea a valores simbólicos de la misma comida. De este modo, la comida se configura como un elemento decisivo de la identidad humana y como uno de los instrumentos más eficaces para comunicarla.

El uso del fuego y las prácticas de cocina sirven para mejorar los alimentos, desde el punto de vista no solo del gusto, sino también de la seguridad y de la salud. La complicidad entre la cocina y la dietética es un dato permanente y, por así decirlo, originario de la cultura alimenticia, que quizá podamos atribuir al momento mismo en el que el hombre aprendió a usar el fuego para cocinar los alimentos. Este simple gesto tuvo seguramente desde el inicio el objetivo de hacer

comida más higiénica y más sabrosa: podemos decir que de algún modo la dietética nace con la cocina (Montanari, 2004).

COMUNIDAD ZOQUE

La cultura zoque es la construcción de una identidad donde la costumbre es parte de ella. Ésta está formada por una serie de prácticas cotidianas compartidas, muchas de las cuales se han extendido, incluso a la que no se identifica como zoque; este término engloba una serie de prácticas entre la obligación, la devoción como el consumo de ciertos alimentos y bebidas, y en el uso de modismo en él habla(Álvarez y Arévalo, 2014).

En el estado de Chiapas se tienen registrados, además del español y sus variantes regionales, así como al conjunto de lenguas regionales, y al conjunto de lenguas mayences, a la lengua zoque, perteneciente a la familia lingüística mixe-zoque-popoluca. Los hablantes de esta lengua están ubicados en la región que abarca partes adyacentes de los estados de Oaxaca, Chiapas, Tabasco, y Veracruz.

Según Lee, (1869) citado por Rodríguez et al. (2007) en algunos de los estudios de lingüística comparada o histórica se ha propuesto como hipótesis que este grupo podría tener relación con la cultura olmeca. Por los resultados obtenidos en el estudio de las lenguas mixe-zoque-popoluca a través de ese método, se afirma que “hasta aproximadamente el año 1600 a.c. los tres idiomas eran uno solo. A partir de esta fecha se empezaron a diversificar, moviéndose (sus miembros) al norte, este y sureste desde su tierra natal en el centro del istmo”. En lo que se refiere a la historia se propone la idea de que los zoques ocuparon totalmente la región occidental del que ahora es Chiapas antes del periodo colonial, abarcando un territorio de doce mil a quince mil kilómetros cuadrados; área que se fue comprimiendo debido a la invasión de los pueblos nahuas que provenían del altiplano, los cuales se establecieron en la zona del Soconusco. Con respecto a la configuración geográfica del grupo lingüístico zoque en Chiapas, en el periodo colonial, Villa Rojas, afirma que la zona se divide en tres subregiones: la primera era la de los pueblos de la vertiente del Golfo de México: Ostuacán, Sunuapa, Ixtacomitán, Pichucalco, Solosuchiapa, Ixtapangajoyá, Nicapa, Chapultenango; la segunda está constituida por los pueblos de la sierra de Pantepec: Coltipán, Francisco León (el cual desapareció bajo las cenizas de la erupción del Chichonal en 1982), Tapalapa, Pantepec, Ocotepéc, Coapilla, Tapilula y Pueblo Nuevo,

Solistahuacan; la última está conformada por poblaciones asentadas en la depresión central de Chiapas: Copainalá, Tecpatán, Quechula, Ocozocoautla, Cintalapa, Jiquipilas y Tuxtla.

A través del estudio de los pueblos se pueden distinguir varios grupos hablantes de la lengua zoque, los cuales fueron clasificados con base en sus elementos de variación, de esta manera se propone la existencia de seis zonas geográficas de las lenguas derivadas del mixe-zoque-popoluca:

- Zoque del norte: Magdalena, Amatan, Tapijulapa, Oxolotan y Puxacatan, estos dos últimos en Tabasco.
- Zoque del noroeste: Tapalapa, Ocoatepec, Pantepec, San Bartolomé, Rayón, Chapultenando, Pueblo Nuevo Solistahuacan y Jitotol.
- Zoque central: Copainalá y Cintalapa.
- Zoque del sur: San Fernando, Tuxtla Gutiérrez y Ocozocoautla
- Zoque del oeste: San Miguel Chimalapa y Santa María Chimalapa en Oaxaca
- Zoque popoluca: Soteapa y Texistepec en Veracruz (Thomas, 1970).

UBICACIÓN GEOGRÁFICA

De acuerdo con la información del museo cultural en Copainalá, éste es de origen prehispánico, fundado y habitado hasta nuestros días por indígenas zoques quienes le pusieron por nombre "kopak-Tzan" que significa "cabeza de culebra". Copainalan, por otra parte quiere decir "lugar de las culebras que corrieron".

Copainalá es una población del noroeste del estado mexicano de Chiapas, cabecera del municipio del mismo nombre. Es una zona de terreno montañoso y se encuentra a una altitud de 452 metros sobre el nivel del mar; su principal medio de comunicación es la carretera estatal que la une hacia el sur con San Fernando y la capital estatal Tuxtla Gutiérrez de la que separa unos 70 kilómetros; y hacia el oeste con Tecpatán y Raudales Malpaso. Se ubica dentro de la región fisiográfica de las Montañas del Norte, por lo que su territorio es montañoso en su mayoría, sus coordenadas geográficas son 17° 06' TM N y 93° 17' TM W.

Colinda con los siguientes municipios: al norte con Francisco León y Ocoatepec, al oeste con Tecpatán, al este con Coapilla y Chicoasén, y al sur con Berriozábal y San Fernando. Tiene una extensión territorial de 330.40 kilómetros cuadrados, representando el 0.017% de la extensión estatal y el 2.62% de la regional (Cultural, 2018)

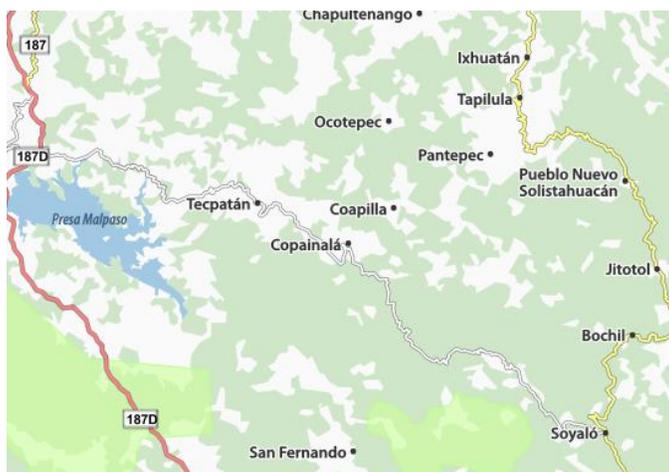


Figura 1: Ubicación y pueblos colindantes de Copainalá

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

La población total del municipio de Copainalá se divide en 8766 menores de edad y 11491 adultos, de los cuales 1648 tienen más de 60 años de edad. La población indígena en Copainalá es de 3959 personas que viven en hogares con características indígenas, aunque la mayor parte de la población ya no habla la lengua materna que, en su caso, es el zoque.

Según el Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal (INAFED) algunos de los personajes más ilustres de este lugar fueron: Juan de Grijalva, sacerdote zoque del siglo XVIII, quien practicó su ejercicio en Ocozocoautla; Arsenio Narváez Gallardo, distinguido liberal; y Sabino Aguilar, valiente liberal.

La hidrografía del municipio la componen los afluentes del río Mezcalapa o Grijalva así como el Zacalapa, Opac y Agua fría, además de los arroyos Noepac, Chilpancingo, arroyo San Nicolás, Noshipac, Jamambac, Cuyapiac y Cuñajen, entre otros.

El clima en este municipio es cálido subhúmedo, en la cabecera municipal la temperatura media anual es de 25.9°C con una precipitación pluvial de 1,115 milímetros anuales.

La vegetación del municipio es de selva alta, en donde existen una gran variedad de especies de las que sobresalen las siguientes: cacahua, cunduj, pino, candox, mango, nanche, roble, caoba, amate, cedro, ceiba, hule, entre otras.

El municipio cuenta con una gran variedad de especies entre las que destacan las siguientes: mico de noche, tigrillo, iguana, conejo, víbora de cascabel, nauyaca, boa, corales, iguana de ribera, tortuga plana, entre otros.

Según el museo cultural, el municipio de Copainalá es un lugar lleno de tradiciones y costumbres que los mismos habitantes hacen que se mantenga; cuenta con comunidades que aportan a este pueblo las bases de su alimentación como la misma producción de ésta, lo cual ofrece a su población una variedad de cosechas cuidadas por los campesinos del lugar y de una calidad inigualable.

Uno de los sucesos importantes de Copainalá que aún no es comprobado, es el nacimiento de la Malinche, personaje de suma importancia en la conquista de México.

A raíz de la conquista española, llegaron los frailes de la orden de Santo Domingo de Guzmán, a castellanizar y enseñar a los zoques el cristianismo.

Los dominicos asentados en Tecpatán comienzan a transformar el pueblo con la construcción del templo y convento con mano de obra indígena nativa, de igual forma a enseñarles danzas y cantos en zoque y español que se utilizaron en festividades importantes y, a la vez, fueron los protectores de los castigos severos que los encomenderos propinaban a los indígenas.

En la actualidad, pero con algunas remodelaciones, puede contemplarse el templo y convento dominico como una de las piezas arquitectónicas del Chiapas Colonial en la ruta de la provincia de los zoques.

En la época independiente, Copainalá comienza a afirmar su importancia regional con la construcción en 1883, de la carretera vecinal Tecpatán, Copainalá, Chicoasén, que también la vinculaba a la de entonces capital del estado San Cristóbal de las Casas.

Copainalá cuenta con una construcción de suma importancia para el pueblo que es el templo y convento dominico, la magnificencia de este templo manifiesta que la población era una de las más importantes entre los zoques. El recién restaurado templo muestra en su portada, a la

manera de un arco triunfal y su torre campanario de inspiración mudéjar, la maestría de los frailes que dirigieron la obra pero también de la habilidad de los trabajadores zoques para adaptar métodos de construcción y estilos artísticos de origen europeo a su contexto americano.

Actualmente los templos zoques de Tecpatán, Copainalá, Chapultenango, Pantepec, Chicoasén, Rayón, Coapilla, Ocoatepec, Tapalapa en Chiapas y Oxolotan en Tabasco son los más importantes en las rutas del turismo cultural del sureste mexicano.

- 1883 se divide administrativamente Chiapas en doce departamentos, uno de ellos el de Mezcalapa del que Copainalá es cabecera.
- 14 de diciembre de 1909 Copainalá es elevada a la categoría de villa, según decreto del gobernador del estado Ramón Rabasa Estevanel.
- Septiembre de 1911 se inicia la toma de pueblos como Chiapilla, Acala, San Bartolomé, Chicoasén, Copainalá y Tecpatán.
- 8 de octubre de 1911 se inicia la recuperación de Copainalá por parte de los tuxtlecos con tropas chamulas. Copainalá fue recuperada al día siguiente; así como Tecpatán y Chicoasén.
- 1915, desaparece jefaturas políticas y se crean nuevos municipios libres; siendo Copainalá uno de ellos.
- 1920, un grupo de copainaltecos se levanta en armas a favor del movimiento de Álvaro Narváez, partidario del “mapachismo” en Chiapas que era encabezado por Tiburcio Fernández Ruiz.
- 5 de marzo de 1925 el gobernador del estado César Córdova, promulga el decreto que eleva a la cabecera a la categoría de ciudad.

A finales del siglo XX, Copainalá se ha convertido en uno de los pilares de la preservación y difusión de la cultura y el patrimonio de los zoques. De eso hablan acciones como la restauración del templo y convento dominico del siglo XVI, el establecimiento del museo comunitario y la celebración de festivales de música y danza autóctona.

FESTIVIDADES IMPORTANTES DE COPAINALÁ

San Vicente Ferrer

La feria de San Vicente Ferrer en Copainalá es una de las más importantes del lugar, considerada la fiesta grande del pueblo, ya que tarda 5 días comenzando del 5 al 10 de mayo con diversas actividades culturales como la coronación de la señorita traje regional zoque donde se destacan los bordados y ropa típica del lugar hechas por manos de mujeres y hombres originarios del mismo.

La muestra gastronómica es una actividad importante ya que, es donde se exponen los platillos o comidas típicas por mencionar las más representativas: la Tzata siendo una comida ancestral y autóctona, consumida todo el año ya que sus ingredientes son económicos y fácil de conseguir; el Pimbu, una crema a base de elote tierno y chipilín, solo se puede preparar en temporadas de cosecha de maíz; el adobado de res con frijoles achicatanados que suele prepararse en fiestas y ceremonias; el Cupsi, una bebida a base de miel de abejas y aguardiente, éste está presente en todas las festividades del pueblo se realiza la danza de San Miguel. Ésta región zoque está llena de cultura y es por ello que sus habitantes tratan de fomentar más eventos como éste para poder dar a conocer toda la riqueza gastronómica que hay y muchos suelen desconocer (Hernández, 2018).

San Miguel Arcángel

Esta festividad es la segunda más importante de Copainalá y se lleva a cabo del 26 al 29 de septiembre esta fiesta en su totalidad es religiosa, no se llevan a cabo platillos representativos porque es una temporada de muchas lluvias en el pueblo, y solo salen a relucir los tamales más emblemáticos. En ella se realiza la danza de San Miguel en honor a San Miguel Arcángel, su indumentaria hace referencia a los ángeles en la lucha del bien contra el mal, en la cual los participantes, antes de empezar el ritual o danza toman una pequeña porción de Cupsi y la ofrendan a su santo.

Santa Ana

Esta es una de las fiestas más conservadoras tanto en tradiciones religiosas como en las comidas autóctonas de la región como el Tzata , Pimbu, frijol con chipilín y los tamalitos que se degustan

en estas fechas. Ésta festividad se lleva a cabo del 11 al 13 de julio y se realizan cuatro danzas. Una de ellas, la danza de santa Susana, se baila el día que se inaugura la fiesta; la del caballito, que la bailan el día de Santiago apóstol. Esta danza autóctona se baila al compás del pito y tambor, expresa la lucha de los cristianos contra los moros, en donde los primeros salen vencedores. El día de magdalena se baila la encamisada que relata la historia de una hermosa mujer que nació en la comunidad de Zacalapa y que, por su belleza, los hombres la asediaban. El esposo le mando a poner una brujería para convertirla en gorda y fea, su nombre era Matza o mujer estrella según narran los pobladores; y la danza del gigante.

Concepción

Esta festividad se lleva a cabo del 06 al 08 de diciembre pero el 17 y 18 de octubre se realiza la hechura de la vela en la cual se dan los tamalitos más representativos del pueblo como lo es el tamalito de jaku, tamalito de frijol tierno, tamalitos de elote acompañado de bebida blanca o café.

El primer día de esta fiesta se esperan a personas que vienen de fuera y se les ofrece tamalitos y barbacoa enterrada hecha por manos copainaltecas, como también Tzata y Pimbu.

Santísima Trinidad

Ésta, junto con la festividad de santa Ana, son las más conservadoras del pueblo, son muy parecidas en cuanto a los platillos que se consumen, ya que se preparan tamalitos, Tzata, Pimbu, frijol con chipilín, barbacoa de horno; se lleva a cabo del 05 al 07 de junio y en ellas se realiza el baile de san Lorenzo (Hernández, 2018).

MUSEO CULTURAL COMUNITARIO

En este museo se pueden apreciar trajes regionales zoches, trajes de danzas importantes como el weya weya, piezas arqueológicas encontradas en el lugar, fotos antiguas del pueblo y reseñas históricas.



Figura 2. Traje regional del hombre zoque.

El traje del varón zoque está elaborado a base de tela de manta blanca con un cinto rojo, guarache de piel, un paliacate rojo en el cuello, sombrero de palma y morral de lazo (ver figura 2).



Figura 3. Traje regional de la mujer zoque.

El traje regional de la mujer zoque se conforma de un huipil con antiguo estilo de acabados negros y blancos, la blusa consiste de tela de algodón. El cuello y las mangas se terminan con tiras de bordados blancos y negros, hecho a mano por manos de mujeres zoques. Éstos bordados son flores, pájaros y diseños de animales. La falda está tejida a mano con hilo de algodón teñido con índigo. Se teje en dos tiras que después se cosen a la ancho y en los extremos formando un cilindro. El cosido se hace en tira decorada usándose hilo de seda que se adquiere en las tiendas en una variedad de colores, es de una hermosa tela gruesa en rojo con fino rayado de colores **(ver figura 3)**.



Figura 4. Vestimenta del weya weya y su familia.

El weya weya es un personaje mítico zoque, sale a las calles para pregonar la llegada de la cuaresma. Tradición arraigada entre la gente. Copainalá es un pueblo zoque lleno de color, tradición y cultura al celebrar el Carnaval Autóctono Zoque con la llegada de El Weya-Weyá, mítico personaje de las montañas conocido por muchos como “El Dios de los Vientos”. Como cada domingo previo al inicio de la cuaresma y al miércoles de ceniza, este legendario personaje sale a las calles y llega a cada barrio del pueblo para anunciar la persecución de Jesús y, posteriormente, su crucifixión, haciendo sonar su matraca, un instrumento utilizado en la musicalización de cantos y alabanzas de los días santos **(ver figura 4)**.



Figura 5. Camarín de madera decorado de Moctezuma.

En la figura se muestra el camarín esta hecho a base de madera de cedro, siendo ésta una de las mejores maderas, en ella se expone la eucaristía en la semana mayor de la cuaresma **(figura 5)**.



Figura 6. Piezas arqueológicas

Fueron unas de las muchas piezas encontradas en terrenos zoques, que, junto con las demás, están expuestas al público en el museo regional de Copainalá **(figura 6)**.



Figura 7. Utensilios de cocina antiguos.

Piezas de cazuelas y jarrones de barro, se cree que éstas fueron utilizadas para la preparación de los alimentos en años remotos, encontradas en Copainalá (**figura 7**).



Figura 8. Simulación de una vivienda zoque en años anteriores.

Las casas zoques eran peculiares en tiempos añejos. En la figura se puede ver la simulación de una de las viviendas antiguas zoques, estaban hechas de bambú, palmas y adobe. Siendo estos los materiales más accesibles y proporcionaban un techo fresco (**figura 8**).



Figura 9. Piezas arqueológicas

Se cree que las piezas que se muestran en la imagen fueron utilizadas como cuchillos, por su forma, y cuando las descubrieron aún se mantenían con filo (**figura 9**).



Figura 10. Piezas arqueológicas encontradas en Copainalá.

Estas son algunas figurillas de barro y piedras talladas, como también jarros que perdieron un poco la forma al paso de los años **(ver figura 10)**.



Figura 11. Vestimenta de danzas autóctonas.

En el mes de mayo sale el baile de la Encamisada, que consiste en vestir de mujer un armazón grande de carrizo que transporta un hombre metido dentro de ella. Dos mancebos disfrazados con máscaras van danzando en todo el recorrido a su alrededor y cortejándola. Le ofrecen espejitos y otras baratijas. La música, ejecutada con violines y guitarras, tiene doce sonos diferentes que se bailan, la vestimenta de éstos personajes se pueden ver en la imagen **(ver figura 11)**.

GASTRONOMÍA EMBLEMÁTICA DE LA REGIÓN

La gastronomía zoque es de suma importancia para el pueblo de Copainalá ya que es lo que los identifica como zoques.

En la cultura zoque la agricultura ha sido la actividad económica predominante y de ésta se derivan que los tipos de alimentos son preparados principalmente con los diferentes productos de la región.

Por la diversidad de climas en el municipio, los cultivos son muy variados, predominando el maíz, que fue domesticado y arrancado de su estado silvestre para depender del cuidado de los hombres. Éste es considerado “riqueza del pobre” y forma parte importante en el cambio de la sociedad ya que ha contribuido de forma significativa a la evolución y desarrollo de la agricultura y al sustento de la humanidad (García Barcena et al. 2013). El chile, por su parte es un fruto ancestral, incluso para muchos, si no fuera por la existencia del chile, su nacionalidad e identidad amenazaría. Es tan diversa la forma, el color, picor y sabor de éste, que no solo tiene importancia en la cocina prehispánica, sino que también ha jugado un papel como objeto ritual, medicinal y como arma defensiva por el picor de su fruto (Sánchez y Vergara, 2017). El frijol ha sido una de las leguminosas más importantes, a lo largo de la historia de la humanidad. A estado presente en las mesas de las familias por siglos, y su domesticación data de hace siete mil años. Prepararlos ha sido un ritual que inicia con la limpieza de las semillas; es un arte que se vuelve práctica cotidiana, se conserva la costumbre de cocer los frijoles en ollas de barro con panza redonda y cuello estrecho, ya que permiten que las semillas hiervan por un tiempo prolongado, pues así se retrasa la evaporación del agua, se trata de un excelente diseño muy antiguo (Barros y Buenrostro, 2018). La calabaza, su consumo y cultivo es muy popular, atribuible a la variedad de tipos criollos que existen en las diferentes regiones. La importancia de la calabaza se debe a su contenido de sustancias nutritivas y a las calidades gustativas de su fruto; las semillas son muy ricas en grasas, proteínas y albuminas (Cerón, 2010). Cada uno de los productos antes mencionados son parte fundamental para construir la base de la alimentación.

El café, cacao, pimienta, también forman parte primordial en la preparación de las bebidas y condimentos zoques.

Los utensilios empleados para la preparación de los alimentos fueron elaborados por ellos mismos, como el molinillo para batir el pinol, chocolate, y tascalate. La jícara de palo para beber el pozol. La cuchara de palo para sacar el frijol de la olla, entre otros utensilios.

A continuación se harán alusión algunas de las comidas, tamales, bebidas y dulces que se llevan a cabo tanto en festividades patronales como en el diario vivir de cada familia copainalteca con la finalidad de proporcionar información de carácter general e histórico del municipio.

Las características principales de cada platillo zoque es que se elaboran con productos de la región, los cuales crecen de forma silvestre en el campo y, por otra parte, de aquellos que han sido cultivados por manos de campesinos zoques, un claro ejemplo de esto es el maíz, calabaza y caña.

A continuación se presentaran algunas de las recetas principales de la región recopiladas por la licenciada Marisol Hernández Hernández (Hernández, 2008).

Tzata

Fue uno de los principales alimentos zoques cuyo nombre deriva de la misma lengua y significa “está revuelto”.

Esta comida era hecha por la gente de más bajos recursos, porque el guineo servía para sustentarse por casi todo el día, por lo tanto en cada casa era indispensable tener sembrado una mata de guineo.

Ingredientes:

- Guineo verde molido
- Chicharrón
- Frijol sin tiempo
- Epazote
- Sal

Modo de preparación:

1. Se ponen a coser los frijoles.
2. A medio hervor se agregan los chicharrones, el epazote y las rebanadas de guineo verde y sal.
3. Para darle espesor al caldo, se muele el guineo en un metate y también se agrega a la olla con los demás ingredientes acompañado de chile blanco y tortillas de mano.

Pimbu

La palabra Pimbu se deriva de la lengua zoque que significa “bolita”, existen tres clases de Pimbu, la primera es la que está hecha con caldo de frijol y bolitas de masa con manteca y guineo verde. El objetivo de las bolitas era para satisfacer y sostenerse todo el día en caso de no haber tortillas, como también para darle sabor a la comida, su nombre es de lengua zoque SOK PIMBU.

El segundo es el Pimbu con punta de calabaza, flor de calabaza, y elote raspado llamado en lengua zoque JO`MA PASUM WIN JOYO PIMBU.

Por último, y la que más sobresale, porque es la que comúnmente preparan las familias zoques por su facilidad, es, STZO PO PIMBU. Se prepara de la siguiente manera:

Ingredientes:

- Chipilín
- Elote macizo
- Masa
- Manteca
- Chile blanco
- Limón
- Queso
- Sal

Modo de preparación:

1. Se muele el elote macizo, anteriormente lo hacían en metate y hoy en día lo hacen con molino de mano o licuadoras.

2. Enseguida se hacen las bolitas de masa revuelta con manteca, se cose junto con el chipilín en una olla de barro con poca agua.
3. En el primer hervor se incorpora el elote molido y las bolitas de masa en un lapso de cinco minutos.
4. Una vez preparado se acompaña con chile blanco, limón y queso.

Chipilín en caldo

Es una comida que realizaban las familias zoques de muy escasos recursos. El maíz era muy escaso por lo tanto en este tipo de alimento la masa la mezclaban con guineo verde y manteca para su rendimiento.

Ingredientes:

- Chipilín
- Masa
- Guineo verde
- Manteca
- Chile blanco
- Limón
- Sal

Modo de preparación:

Su preparación es muy sencilla, simplemente ponían a coser el chipilín en una cazuela de barro, molían el guineo tierno en metate, o ya sea en molino de mano, seguidamente incorporaban junto con el guineo la masa y la manteca para después hacerlas bolitas y el primer hervor del chipilín las dejaban caer con sal al gusto. En un lapso de diez minutos se retira del fuego para servirlo acompañado del chile blanco y limón.

Tamal pinto (Pijtu Ane)

También es conocido como tamalito de torito pinto o tamalito de frijol tierno.

Ingredientes:

- Masa
- Cebollín de zacate
- Manteca
- Shishito(resto de chicharrón)
- Frijol tierno o fresco
- Hoja de guineo asado
- Sal

Modo de preparación:

1. Se mezcla la masa, el cebollín previamente picado, manteca, el resto de chicharrón, frijol tierno y sal.
2. Después se incorporan bien los ingredientes para luego envolverlos en hoja de guineo asado.
3. Cocerlos en una vaporera con muy poca agua.
4. Después de aproximadamente tres horas, retirar del fuego.

Tamal de hierba santa (Jaku `Ane)

Es conocido como tamalito de hierba santa, de hoja de santa María o tamalito de jaku.

Ingredientes:

- Masa
- Manteca
- Hoja de santa María
- Pepita de calabaza
- Frijol molido
- Hoja de guineo asado
- Sal

Modo de preparación:

1. Mezclar la masa con la manteca, después se toma un poco de mezcla y se le da forma de una tortilla.
2. Posteriormente se ponen frijol molido y la pepita de calabaza molida, se enrolla hasta quedar en forma de un taco grande.
3. Se corta en tamaño que se desee para después envolverlo en hoja de santa María.
4. Envolverlo en hoja de plátano asado para después ponerlos a cocer.

Bebida blanca o pinol blanco

Está elaborado con granos de maíz seleccionado, para cumplir con ciertas cualidades, refiriéndose a un grano bojo o bien, que no tenga peso, con el único objetivo que cuando se muele tenga la misma característica o se asemeje a la harina.

Ingredientes:

- Maíz bojo (sin peso)
- Hojas de pimienta
- Canela

Modo de preparación:

1. Una vez obtenidos los granos seleccionados se doran en un comal de barro.
2. Seguidamente se muelen con tres hojas de pimienta y canela para evitar el dolor de ombligo ya que se cree que el pinol es frío.
3. Cabe mencionar que anteriormente lo hacían en metate y hoy en día lo hacen con molinos de mano industrializados.
4. Se toma en refresco o en atol acompañado de panela, dulce de calabaza, turrón o miel de caña.

Polvillo

La elaboración del polvillo es parecido al del chocolate, la única diferencia es que, en este caso, se recarga de maíz para evitar el espesor.

Ingredientes:

- Cacao
- Maíz dorado

Modo de preparación:

1. Se mezcla la semilla de cacao con el maíz previamente dorado y se muele obteniendo una mezcla de un tono café.
2. Para preparar el refresco de polvillo se vierte agua en un recipiente con una porción de la mezcla, se agrega azúcar al gusto y se disuelve con un molinillo.
3. Para preparar el polvillo en atol, es necesario disolver una porción de la mezcla en agua, esa misma mezcla se vierte en agua hirviendo y se le agrega azúcar al gusto. En un lapso de dos minutos se retira del fuego.

Mistela

Anteriormente se acostumbraba a repartir la mistela a los invitados de boda como entretenimiento. En la casa donde vestían a la novia solían asistir familiares y algunos invitados, mientras les servían mistela y cigarrillos para entretenerlos.

Ingredientes:

- Leche bronca de vaca
- Canela
- Panela o azúcar
- Aguardiente

Modo de preparación:

1. Se vierte la leche junto con la canela en un recipiente para hervirlo.
2. Se procede a exprimirlo en una manta para purificarlo.
3. Una vez purificada la leche, se vuelve a hervir con el azúcar durante cuatro a cinco horas dándole vueltas con un molinillo sin parar hasta espesar.

4. Después del lapso de tiempo que se le da para espesar, se retira del fuego y se le agrega el aguardiente.

Cupzi

Como en los años de 1950 y 1951, en este mismo lugar, se acostumbraban hacer grupos de diez novios a punto de casarse, esto con el único objetivo de hacer entre ellos diez litros de Cupzi y regalárselo a los futuros suegros. Por su parte, las novias encargaban sus velas de 1 1/2kg. Que en las fechas de cuaresma, exactamente el día miércoles santo, las encendían. El día de la resurrección la novia entrega el cabo que quedaba de la vela a su futuro esposo para después casarse.

El Cupzi se toma en las fiestas de carnaval, tradicionalmente el personaje weya weya lo lleva en su pumpo o tecomate. El día de ramos mayordomos acostumbran a consumir Cupzi mientras elaboran las reliquias, al igual que el sexto viernes de semana santa y durante la ejecución del baile autóctono Mocteczu. Es una bebida que su nombre proviene de la lengua zoque que significa “trago con miel”.

Ingredientes:

- Miel virgen
- Aguardiente

Modo de preparación:

1. En una botella limpia y vacía se vierte la miel virgen y el aguardiente, luego se agita hasta quedar una mezcla homogénea.

Dulce de pepita de calabaza con panela

Para la preparación de este dulce se necesita los siguientes

Ingredientes:

- Semillas de calabaza seco

- Panela
- Hojas de plátano

Modo de preparación:

1. Se doran las semillas de calabaza sobre un comal.
2. Enseguida se muele en un metate o ya sea en un molino de mano.
3. Una vez teniendo la pepita molida se procede hacer la miel de la cual se hierve el agua con la panela.
4. Ya terminada la miel se mezcla con la pepita molida, la pasta que obtenemos se vierte en una hoja de plátano asada y de la misma manera se tapa, se le da masajes hasta que se ponga de una consistencia dura.
5. Después cortarla del tamaño que se prefiera.

Conserva de condua

La condua es una fruta de montaña que se da en bejucos en los meses de mayo y junio, anteriormente solían hacerlo en conserva, en lugares de donde se llevaba a cabo las moliendas. La tradición de hacer este dulce en las moliendas se ha perdido, ya que las personas decían que el color de la panela se tornaba rojo y preferían el color café tradicional.

Ingredientes:

- Fruta de condua
- Panela

Modo de preparación:

1. Se retira la cáscara de la fruta, se corta en rajadas y se pone a hervir con agua y panela.
2. Se espera a que se derrita la panela se retira del fuego y se deja enfriar para poder guardarla.
3. La semilla que se deja se envuelve en hojas de plátano y se aza para después comerlo, tiene un sabor similar a un elote tierno.

METODOLOGÍA

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de estudio que se desarrolló en el presente trabajo de investigación. Fue documental y descriptivo ya que se llevó a cabo la revisión de documentos como revistas, libros y trabajos de tesis en diferentes instituciones como en la biblioteca de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH), y el museo cultural de la región de Copainalá, todo esto con la finalidad de seleccionar información. Descriptivo, porque se explicó el proceso de las recetas, técnicas y utensilios que se usaron en la preparación; asimismo cuando se consume, la importancia que tienen estos platillos y su historia.

POBLACIÓN

Esta investigación está basada principalmente en los pobladores del municipio de Copainalá, ya que la información recaudada se obtuvo en el lugar, con esto ellos tendrán acceso a un documento escrito con información de la región enriqueciendo a las nuevas generaciones con investigación cultural y gastronómica con los platillos más representativos del lugar.

MUESTRA

Para esta investigación se trabajó con cinco cocineras y un cronista originarios de Copainalá las cuales tienen conocimiento de la gastronomía del pueblo e ingredientes de la misma región.

INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Se llevaron a cabo cinco entrevistas semi estructuradas apoyadas en grabaciones de audio y anotaciones en papel, con apoyo de un guión (Anexo 1) con preguntas abiertas que permitió recoger información más rica y flexible con cocineras de la región así como también a un cronista para recopilar investigación real de cada platillo zoque. También una observación de muestras gastronómicas en el municipio.

Se realizaron tres cápsulas informativas apoyadas de un guión (Anexo 2) y ayuda de la radiodifusora X E Copa la Voz de los Vientos situada en el Municipio de Copainalá, para difundir

un poco sobre el procedimiento de la preparación del frijol con chipilín, adobado de res y frijoles achicatanados o sancochados y Pimbu.

DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A UTILIZAR

Para efectos de esta recopilación de datos se realizó un análisis documental que fue de ayuda para recaudar datos en apoyo al marco teórico.

Se encontraron aproximadamente cuatro libros y tres revistas referentes al tema de la cocina de los pueblos y dos libros con información de pueblos zoques.

También se hizo una investigación de campo que empezó desde el mes de diciembre de 2018 a marzo de 2019 en la cual se realizaron nueve visitas al municipio de Copainalá, tres visitas a cocineras tradicionales y el cronista del municipio.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los presentes resultados están basados en los objetivos planteados e investigación de campo realizada en el municipio.

A continuación se presentan los platillos típicos de Copainalá, la historia de cada uno de ellos ingredientes y procedimiento del platillo, así también el tipo de consumo que tiene cada uno de ellos.

Las cocineras tradicionales y amas de casa de Copainalá, desde que tienen uso de razón, cocinan los platillos típicos de la región ya que las recetas son hereditarias de familiares conforme pasan las generaciones, entre las cuales están:

<p>Nombre</p>	<p>Adobado de res con frijol achicatanado o sancochado.</p>  <p>Figura 12.Adobado de res con Frijol achicatanado.</p>
----------------------	---

<p style="text-align: center;">Historia</p>	<p>La tradición del adobado con frijoles sancochados o achicatanados lo realizaban en el barrio de santa Ana de este mismo municipio. En este barrio habían muchos mayordomos quienes antes de probar el banquete hacían oraciones en lengua zoque, dando gracias al santísimo pronunciando por lo menos cien palabras, aunque en algunas ocasiones esto no pasaba porque el aroma de los platillos eran tan ricos que las ganas de probarlos eran más fuertes y no alcanzaban a decir el número de palabras antes dicho. Para los pobladores de la región este es el mejor banquete ya que por su alto costo se servía en fiestas patronales, bodas y demás fiestas.</p>
<p style="text-align: center;">Ingredientes</p>	<p>De acuerdo a lo observado, los ingredientes que se utilizan en esta preparación son de fácil acceso, ya que todo se obtiene en el mercado “San Vicente Ferrer” ubicado en el centro del municipio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pulpa de res • Chile ancho • Chile guajillo • Chile mulato • Pimienta • Clavo • Orégano • Ajo • Cebolla • Tomillo • Achiote • Canela • Manteca de cerdo • Vinagre • Frijoles negros • Grasa de adobado • Sal

<p>Procedimiento</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar la carne con vinagre y sal, y dejar reposar. <p>Para el adobo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Limpiar los chiles, lavarlos y secarlos. 3. Moler los chiles previamente limpios junto con manteca de puerco, orégano, ajo, cebolla, clavo, pimienta, tomillo, achiote, y canela. Anteriormente se molía en metate, hoy en día lo hacen con molinos de mano o aparatos electrónicos. 4. Posteriormente, marinar la carne con el adobo, de tres a cuatro horas. 5. Cocer aproximadamente seis horas y rectificar sal. 6. Al día siguiente calentar y servir. <p>Para los frijoles:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Separar los frijoles del caldo donde se coció, una vez secos poner a calentar una cacerola de barro con manteca de puerco. 2. Sin cortar la cebolla solo desgajarla, agregarla a la grasa y dejar caer los frijoles, cuando se empiece a secar agregar grasa del adobado antes hecho y cocer por unos minutos más. 3. Servir como guarnición del adobado.
<p>Ingredientes prehispánicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frijol
<p>Consumo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se consume en fechas importantes como son: festividades patronales, bodas, y otras festividades.

<p>Nombre</p>	<p>Stzo Po Pimbu</p>  <p>Figura 13.Pimbu.</p>
<p>Historia</p>	<p>La palabra Pimbu se deriva de la lengua zoque que significa “bolita”. Existen tres clases de Pimbu; la primera es la que está hecha con caldo de frijol y bolitas de masa con manteca de cerdo y guineo verde. El objetivo de las bolitas era satisfacer y sostenerse todo el día en caso de no haber tortillas, como también para darle sabor a la comida, su nombre es en lengua zoque Sok Pimbu. El segundo está preparado con punta de calabaza, flor de calabaza, y elote raspado llamado en la lengua zoque Jo’ma Pasum Win Joyo Pimbu. La tercera es la más sobresaliente ya que es la más común en las familias zoques por su facilidad de preparación y accesible económicamente, refiriéndose a Stzo Po Pimbu.</p>
<p>Ingredientes</p>	<p>Para esta preparación se utilizan ingredientes que se consiguen en el mercado de Copainalá, por ejemplo el queso doble crema originario de la región, el chipilín una planta silvestre, que la tienen como planta de traspatio en algunas colonias. De igual manera con el elote, limón y chile blanco siendo éstos comercializados por habitantes de las rancherías cercanas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chipilín • Agua • Elote macizo • Masa • Manteca • Chile blanco • Limón • Queso • Sal

<p>Procedimiento</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se muele el elote, que anteriormente se hacía en metate y, hoy en día en molino de mano o licuadora. 2. Posteriormente se preparan las bolitas de masa con manteca. 3. Se cocer el chipilín en una olla de barro con poca agua. 4. En el primer hervor se deja caer el elote molido y las bolitas de masa en un lapso de cinco minutos. 5. Una vez preparado se acompaña de chile blanco, limón y queso.
<p>Ingredientes prehispánicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elote macizo
<p>Consumo</p>	<p>Este platillo es preparado cotidianamente en la familia zoque, por su fácil acceso, ya que todos sus ingredientes son muy fáciles de conseguir y económicos.</p>

<p>Nombre</p>	<p>Frijol con chipilín</p>  <p>Figura 14. Frijol con chipilín.</p>
----------------------	---

<p>Historia</p>	<p>Años atrás cada familia contaba con una siembra de frijol en los patios de sus viviendas ya que era parte importante de su alimentación diaria, y también les ayudaba en su economía, por lo cual empezaron a combinarlo con todo tipo de hierbas comestibles para darle variedad. Por su parte el chipilín a diferencia de las demás hierbas se daba en todo el año y en cualquier tipo de suelo, es por ello que también formo parte importante de las familias.</p>
<p>Ingredientes</p>	<p>Como se ha mencionado en recetas anteriores, los ingredientes utilizados en las preparaciones son de fácil acceso en el mercado de Copainalá. El chile blanco es un acompañante para el platillo y es uno de los más abundantes en la región, éstos los venden en su forma natural y curtidos en jugo de limón.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frijol negro • Chipilín • Agua • Chile blanco • Limón • Aceite o manteca • Sal
<p>Procedimiento</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En una cazuela de barro calentar un poco de manteca o aceite, sofreír y machacar los frijoles con un poco de agua. 2. Agregar el chipilín y caldo de frijol, ratificar sal. 3. Después de cinco minutos retirar del fuego.
<p>Ingredientes prehispánico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frijol
<p>Consumo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Este platillo se consume comúnmente por su fácil preparación y accesibilidad.

Así también se realizaron tres cápsulas informativas donde se trabajó en conjunto con la radio X E Copa la Voz de los Vientos donde se explicó el procedimiento de los platillos, ingredientes y el tipo de consumo de cada uno de ellos.



Figura 15.Transmitiendo desde la cabina de radio “X E Copa La Voz de los Vientos”.

A su vez, se obtuvo información sobre las técnicas de preparación de los platillos, y los utensilios. En los cuales se encontraron algunas diferencias ya que en tiempos anteriores eran más conservadores respecto a utensilios, los cuales están plasmados en las siguientes figuras.

Adobado de res con frijol achicatanado o sancochado: técnicas

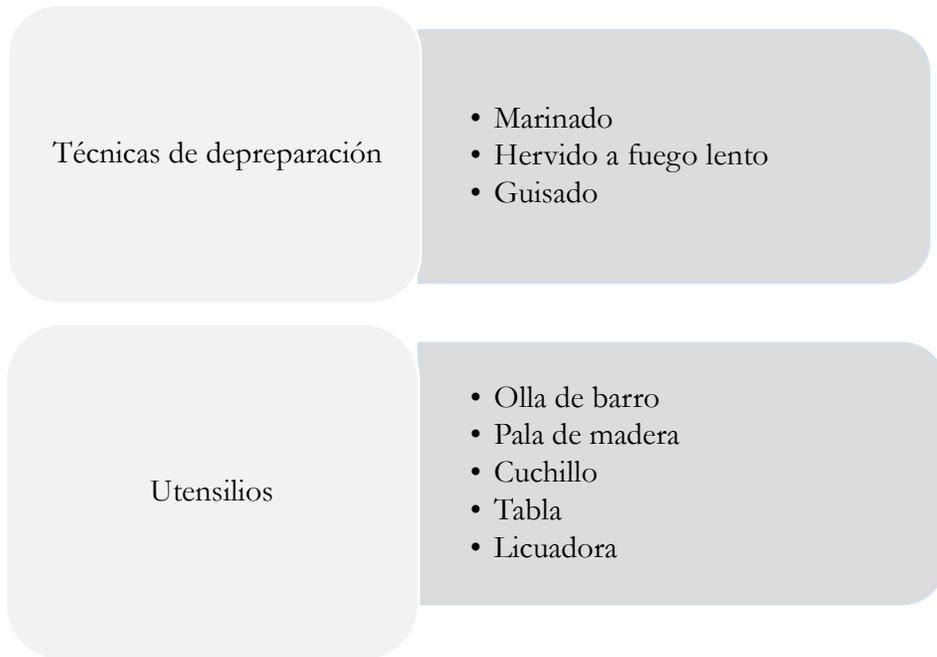


Figura 16. Técnicas y utensilios del adobado de res con frijol achicatanado o sancochado

El marinado es una técnica muy importante que caracteriza al adobado, consiste en dejar reposar la carne en un líquido, en este caso el adobo, y así, ésta pueda absorber los condimentos. Anteriormente se dejaba marinando la carne un día completo pero, en la actualidad, solo la dejan aproximadamente de tres a cuatro horas. Se usa un hervido a fuego lento ya que esta asegura una cocción homogénea evitando que los alimentos se endurezcan.

Se ocupan ollas de barro para este guiso, ya que las cocineras dicen que le da un sabor más agradable y su cocción es rápida; aunque para hacer grandes cantidades usan vaporeras de aluminio. Para moler los chiles que se utilizan en el adobo, antes lo realizaban con metate de piedra volcánica, la práctica de esto se perdió por el esfuerzo que se requiere, ahora lo hacen en molinos de mano, o para mayor facilidad en licuadoras.

Stzo Po Pimbu:

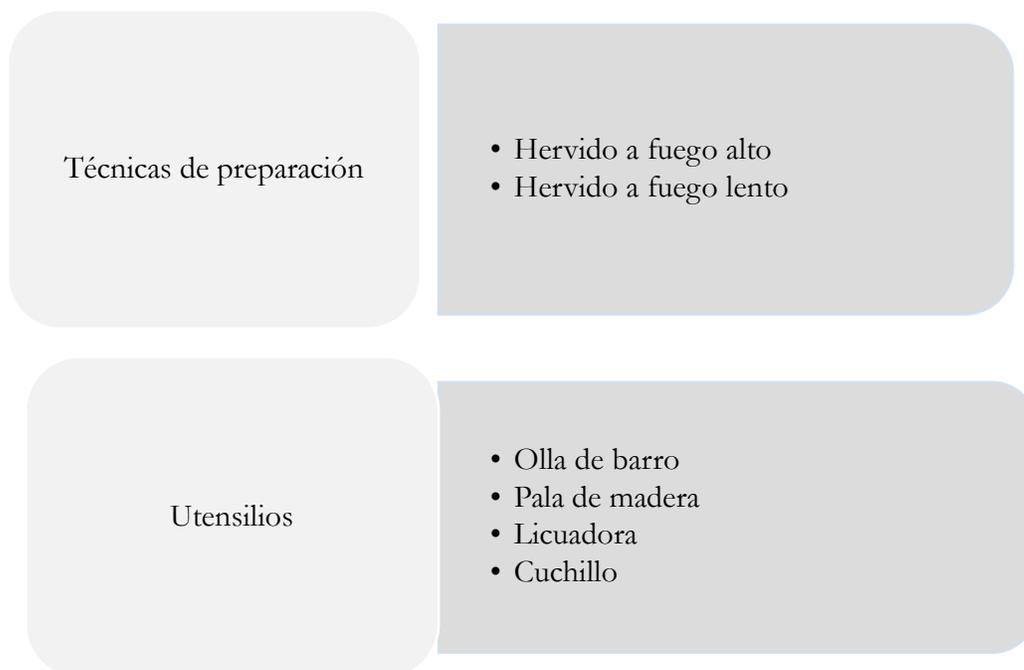


Figura 17. Técnicas y utensilios del Stzo Po Pimbu

Para preparar este platillo se necesita que el agua hierva a fuego alto, a tal grado que alcance su punto de ebullición, es decir cuando el agua se mantenga con burbujas, para posteriormente agregar el elote molido y después de esto dejar que hierva a fuego lento por unos minutos.

Es recomendable prepararlo en olla de barro, ya que se dice que mantiene una mejor temperatura, aunque también se prepara en ollas de peltre. Anteriormente los granos de elote se molían en molinos de mano, pero no se trituraban en su totalidad, por ello, ahora lo realizan en licuadoras. Un dato que las cocineras marcaron mucho, es realizar el platillo con elote macizo ya que le da espesor y cuerpo, a diferencia del tierno que contiene mayor concentración de agua y esto puede ocasionar que la preparación “se corte” (los líquidos se separen).

Frijol con chipilín:

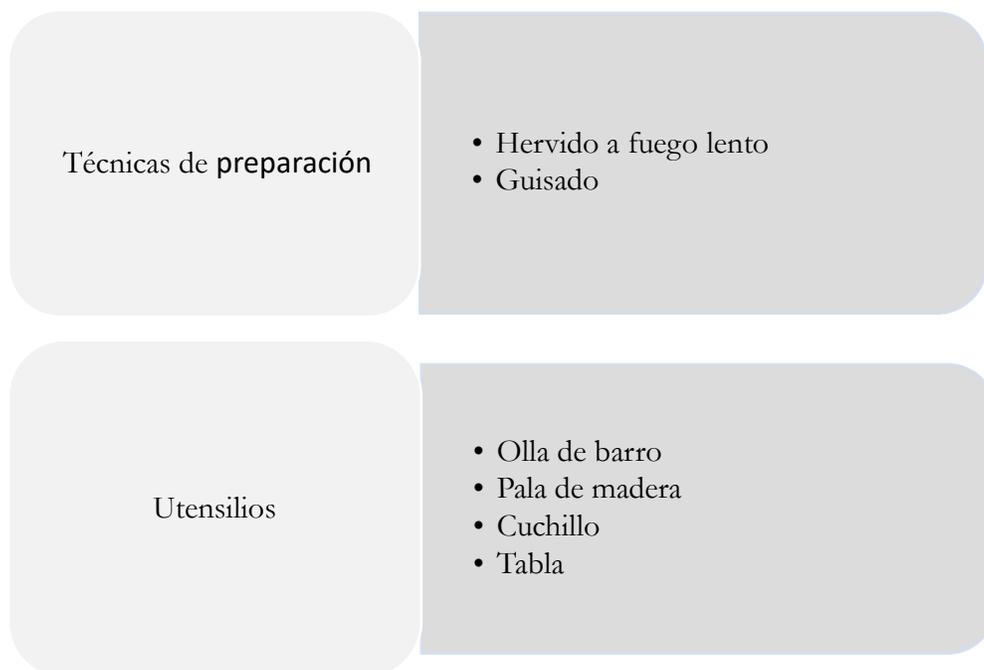


Figura 18. Técnicas y utensilios del frijol con chipilín

La preparación del frijol con chipilín suele considerarse muy sencillo, pero no es del todo cierto, tiene que hervir a fuego lento para que la cocción de las semillas sea homogénea y agregar el chipilín en su último hervor para que no suelte su color verde (clorofila).

Según Barros y Buenrostro (2018) es recomendable que se coccione en una olla de barro con panza redonda y cuello estrecho, ya que permiten que las semillas hiervan por un tiempo prolongado, pues así se retrasa la evaporación del agua.

CONCLUSIÓN

La alimentación que se tiene hoy en día en el Municipio de Copainalá se sustenta en productos cosechados en el mismo dándole una transformación con otros productos.

Con cada entrevista realizada a las cinco amas de casa y uno de los cronistas del Municipio se obtuvieron resultados con los que se puede concluir que el adobado de res con frijol achicatanado o sancochado, Stzo Po Pimbu y el frijol con chipilín son unos de los platillos más representativos del Municipio de Copainalá, pues nunca hacen falta en muestras gastronómicas del pueblo en lo que concierne a eventos importantes como en el marco de sus fiestas patronales más representativas. Los dos últimos platillos se consumen cotidianamente por el fácil acceso a sus ingredientes y su costo, por otra parte el adobado de res se prepara en fechas festivas, según las amas de casa por el costo de sus ingredientes que son un poco altos y la etapa de elaboración es más duradera.

Así mismo, se realizaron tres cápsulas informativas de los mismos platillos con ayuda de la radiodifusora “XECOPA La voz de los vientos”, siendo ésta la más popular y con un alto porcentaje de radioescuchas del Municipio. Se explicó el procedimiento de preparación, los ingredientes a utilizar y la historia de éstos. Tuvo un impacto interesante en las personas que no sabían las recetas completas, y más en las que no son originarias del lugar, pero ya radican en él. Los comentarios de los radioescuchas fueron positivos y de agrado, por la iniciativa que se mostró al incentivar la gastronomía de la región.

En el proceso de elaboración de las recetas se encontraron pequeñas variaciones de ingredientes. Tres de las cocineras entrevistadas compaginaron en utilizar manteca de cerdo para sus preparaciones, ya que según ellas brinda un mejor sabor a los platillos; por otra parte, dos de ellas señalaron que utilizan aceite por cuestiones de religión y creencias.

La mayoría de la información agregada es el origen de la investigación de campo que se realizó en el lugar. Las imágenes presentadas se tomaron durante la estancia en el municipio, las recetas se elaboraron en el Municipio de Copainalá con ayuda de algunas cocineras tradicionales y personas de apoyo todo esto para una muestra gastronómica de la feria grande del pueblo “San Vicente Ferrer” con lo que se obtuvo acceso a ellas.

PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES

Una de las propuestas prioritarias para este proyecto es el mejor aprovechamiento de las cápsulas informativas que se realizaron con ayuda de la radiodifusora “X E COPA La Voz de los Vientos” en Copainalá. Los resultados de esta investigación, en lo que concierne a los platillos representativos, se buscará que sea difundida por la radio de la Universidad (UNICACH), posteriormente si es de agrado del público poder trasmitirla en alguno de los canales chiapanecos ubicados en Tuxtla Gutiérrez Chiapas, todo con el fin de dar a conocer un poco más de la gastronomía zoque de este Municipio; para lo cual se recomienda que algunas de las cocineras zoques puedan platicar en el mismo evento, y así conocer las diferentes técnicas que ellas llevan a cabo para preparar dichos platillos.

Se propone trabajar más con la radiodifusora “X E COPA”, no solo para compartir las recetas de los platillos, sino también para hablar sobre temas de nuestra cultura y la gastronomía en general del lugar.

Así también, sería bueno difundir la gastronomía del Municipio en el mismo, ya que algunos de los jóvenes que son nativos del lugar no han consumido algunos de los alimentos debido a que las amas de casa ya no cocinan estos platillos por considerarlos muy sencillos y en caso del adobado de res, muy laborioso.

Lograr adaptar espacios para impartir talleres al público, en los que se puedan brindar las recetas de los platillos del Municipio y todos cuenten con los conocimientos necesarios para realizarlas, para esto se recomienda la ayuda de los mismos habitantes y autoridades correspondientes.

Tener un espacio para impartir talleres gastronómicos en locaciones educativas como son la escuela secundaria, preparatoria y telesecundaria que se encuentra en el Municipio, en donde se podrán ejecutar el procedimiento de distintos platillos.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

- ABAD, J. y MATARIN, M.F., 2003. La cocina rural espacios,utencilios y ritos. [en línea].
Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2246701>.
- ÁLVAREZ, F.E. y , A. de J., 2 ARÉVALO 014. *Tz'ata,Pimbu,Adobado de res.platillos principales de la gastronomía zoque de copainala,chiapas*. S.l.: Universidad de ciencias y artes de Chiapas.
- BARROS VALERO, C. y BUENROSTRO, M., 2018. Cuadernos de Nutrición . *Fomento de Nutricion y Salud, A.C.*,
- CERÓN GONZÁLES, L., 2010. *Caracterización de calabazas (cucurbitina spp.) mexicanas como fuente de resistencia al cucumber mosaic virus (cmv)*. [en línea]. S.l.: Universidad Autonoma Chapingo.
Disponible en: chapingo.mx/horticultura/pdf/tesis/TESISDCH2010062505123358.pdf.
- CRUZ, M. del C., MACIAS, N.P., ORTIZ, S.M., VALTIERRA, G.A. y ZATINA, H.A., 2010. *Gastronomía prehispánica mexicana* [en línea]. S.l.: Instituto Politecnico Nacional Escuela Superior de Turismo. Disponible en: [https://tesis.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/23563/TESINA GASTRONOMIA PREHISPANICA MEXICANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/23563/TESINA_GASTRONOMIA_PREHISPANICA_MEXICANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- CULTURAL, M., 2018. No Title. Copainala, Chiapas.
- FERNÁNDEZ, E., 2016. Cómo llegó la gastronomía mexicana, a ser patrimonio de la humanidad. [en línea]. Disponible en: www.forbes.com.mx/forbes-life/gastronomia-mexicana-patrimonio-de-la-humanidad/.
- GARCÍA BARCENA, J., MARTINEZ MURIEL, A., MASTACHE FLORES, A.G. y NALDA, E., 2013. Arqueología mexicana. La agricultura en Mesoamerica, la gran invencion. *Raíces, S.A. de C.V.* [en línea], Disponible en: www.arqueomex.com.
- GARCÍA, H., 2015. *Cocina prehispánica mexicana, la comida de los antiguos mexicanos*. 2da. Mexico: s.n.
- HERNÁNDEZ, C., 2018. No Title. Copainalá.
- HERNÁNDEZ, M., 2008. Recetario.Manual ejecutivo. Copainalá.
- ILLESCAS, I., ROSAS, M., CERVANTES, C., MATEU, M.V., GARCIMARRERRO, E.A.,

- SOBRINO, L.E., MONTANO, E., ESPINOSA, R. y CABALLERO, D.A., 2014. *Alimentacion, Nutricion y Cultura. Tradiciones y Costumbres de San Antonio Limon, Totalco*. 1era.Edici. Xalapa,Veracruz,Mexico: s.n. ISBN 9786079091385.
- MONTANARI, M., 2004. *La comida como cultura*. España: s.n. TREA,s.l.G.
- NIEMBRO, M. y TELLEZ, R., 2012. *Historia y mezclaje de México a través de su gastronomía*. Universidad Autónoma del Estado de México.4(31).
- RODRÍGUEZ, F., RUIZ, G., LOPEZ, O. y ZEA, O., 2007. *Los Zoques de Tuxtla. Como en muchos dichos, muchas palabras, muchas memorias*. Cuidado. Tuxtla Gutierrez,Chiapas: s.n. ISBN 907-697-204-8.
- SÁNCHEZ LACY, A.R., ORELLANA, M. y VERGARA, T., 2017. El chile fruto artesanal. [en línea], Disponible en: www.artesdemexico.com.
- UNESCO, 2010. La cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva.El paradigma de Michoacan. [en línea]. Disponible en: [Ich.unesco.org/es/RLla-cocina-tradicional-mexicana-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-el-paradigma-de-michoacan-00400](http://ich.unesco.org/es/RLla-cocina-tradicional-mexicana-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-el-paradigma-de-michoacan-00400).

ANEXOS



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS



ANEXO 1. Entrevista semi estructurada de preguntas abiertas

Número:

Objetivo: Obtener información sobre los platillos típicos tanto en su elaboración cómo su historia.

Datos personales:

Nombre:

Edad:

Ocupación:

1. ¿Qué platillos del municipio conoce?
2. ¿Desde cuándo usted los prepara?
3. ¿Los ingredientes a utilizar en sus platillos son productos del municipio?
4. ¿Me puede describir la preparación de dichos platillos?
5. ¿Son platillos de fiesta o se preparan cotidianamente?
6. ¿Se realiza algún ritual para la preparación de alguno de estos platillos?
7. ¿Prepara los platillos en fuego de leña o estufa?
8. ¿Ocupa utensilios específicos para su preparación?
9. ¿Existe variedad de productos de cómo se cocinaban anteriormente a como se cocinan ahora?



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

ANEXO 2. Guión a seguir para formular cápsulas informativas de los platillos (adobado de res con frijol achicatanado o sancochado, Stzo Po Pimbu y Frijol con chipilín).



ENTRA LOCUTORA	
INTRODUCCIÓN	<p>Es un gusto estar con ustedes en esta transmisión desde la cabina de radio “X E COPA La Voz de los Vientos” les enviamos un cordial saludo. Soy Citlalli Hernández Eleria... estudiante en gastronomía y hoy quiero hablarles un poco sobre la riqueza gastronómica que posee este bello municipio. Es esencial conocer la cultura, nuestras raíces e identidad a través de la alimentación, de la cocina de cómo se preparan las comidas y que hay detrás de ellas.</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>Entra música 3 segundos. Bajarla hasta quitarla. En seguida entra la locutora o locutoras</p>	<p>EXPLICA UN POCO DE, LA GASTRONOMÍA DE COPAINALÁ</p>
<p>CIERRE</p> <p>Se termina agradeciendo al auditorio.</p> <p>Entra música...</p>	<p>Hasta aquí mi participación soy Citlalli Eleria... agradezco a la radiodifusora... y los que me acompañan.</p> <p>Espero haya sido de su agrado...hasta la próxima querido auditorio.</p>

